



Matsudo Health Office

まつど保健整骨院

知っておきたい 「姿勢の重要性」

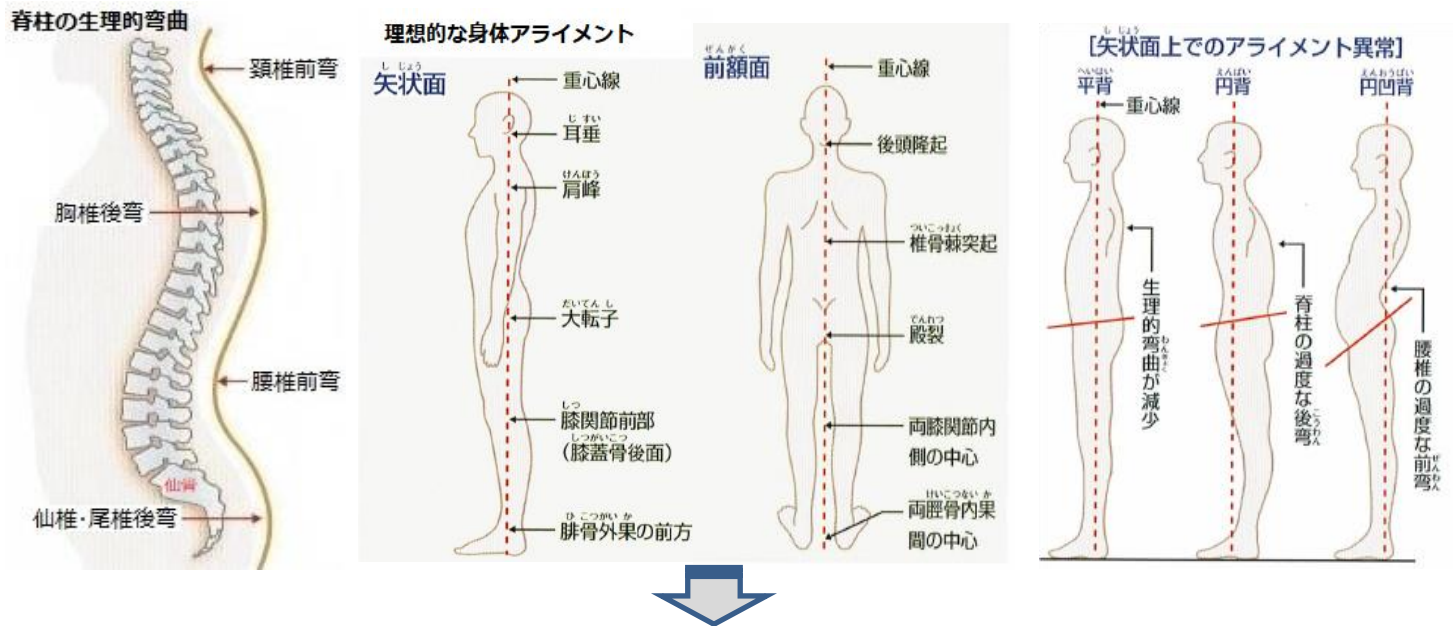


- 健康通信 -

・脊柱の生理的弯曲と重心線

脊柱は側面から見ると一連の弯曲があり、これを「脊柱の生理的弯曲」と言います。弾力性を伴う交互の生理的弯曲は、垂直に加わる荷重を分散させ、荷重をしなやかに受け止めるよう作用します。立位姿勢での理想的なアライメント（骨配列）は重心線とほぼ同じとなり、下図のように各部位を通過します。この姿勢は身体各部位への負担が少なく、姿勢保持の筋活動も必要最小限ですみ、エネルギー効率の面でも優れた姿勢と言えます。一方、脊柱の生理的弯曲から逸脱した姿勢である「アライメント（骨配列）異常」は健全な人にも見られ、重心線と脊柱の各部位の位置関係を乱し、骨や筋、靭帯、椎間板などに過度のストレスを与えることになります。

引用：『筋肉・関節の動きと仕組み事典』（成美堂出版）



姿勢の不良は、肩凝り、腰痛、膝痛など運動器の疾患を引き起こすだけでなく、内臓器や自律神経の不調を招きます。また、子供においては正常な骨格形成の妨げや、集中力が散漫になるなど精神面にも影響を与えられています。



Matsudo Health Office

まつど保健整骨院

— 健康という安心を いつもあなたに —

☎ 047-703-7358

URL <https://matsudo-seikotsuin.com/>

まつど保健整骨院

検索

つらい痛み、お気軽にお問い合わせ下さい。

骨折 / 脱臼 / 捻挫 / 打撲 / 肉離れ / ぎっくり腰
首の痛み / 肩の痛み / 膝の痛み / スポーツによる痛み
成長痛 / 成長障害 / 関節のこわばり、痛み、しびれ etc

各種保険取扱い / 交通事故取扱い
医療助成 / 労災指定